LUIGI ROCCA

CHI BEN COMINCIA!

CONSIGLI

agli Allievi delle Scuole Elementari Superiori

e delle Tecniche e Ginnasiali

sia Pubbliche, sia Private

DITTA

G. B. PARAVIA E COMP.

1885

PROVINCIA DI TORINO
BIBLIOTECA
Legato Anselmi
OA. - b
425

LUIGI ROCCA

CHI BEN COMINCIA!

CONSIGLI

agli Allievi delle Scuole Elementari Superiori

e delle Tecniche e Ginnasiali

sia Pubbliche, sia Private

1885

DITTA G. B. PARAVIA E COMP.

di I. Vigliardi

Tipografi-Librai-Editori

TORINO-ROMA-MILANO-FIRENZE

PROVINCIA DI TORINO
BIBLIOTECA

PROPRIETÀ LETTERARIA

Torino — Stamperia Reale di G. B. Paravia e Comp.

Ai Giovani Lettori,

Non crediate, miei cari, di trovare in questo libriccino che ho scritto appositamente per voi, cose nuove, idee peregrine e voli fantastici.

Sono invece brevi considerazioni dettate dalla esperienza di molti anni, che vorrei aveste la buona pazienza di leggere, col proposito di trarne profitto, persuasi, come lo dovete essere, che ho cercato di raccogliere in pochi fogli quanto può giovare al perfezionamento della vostra educazione morale ed intellettuale, ed ai mezzi più acconci a godere una buona salute.

Mens sana in corpore sano, è massima antica che non si dovrebbe mai dimenticare, e l'adempimento

scrupoloso dei proprii doveri è il cardine su cui si aggira la vita del giovane il quale anela a raggiungere una meta onorata.

Perciò, siamo intesi: Voi leggerete attentamente questo lavoro di un vecchio che vi vuol bene davvero, e combattendo quelle pericolose tendenze che vi accenno, col progredire degli anni, riconoscerete sempre più come fossero opportuni questi amorevoli consigli.

LUIGI ROCCA
d'anni 73
Sovraintendente delle Scuole Elementari
Municipali di Po

Torino, Giugno 1885.

I.

La pulizia e il vestire.

Prima regola indispensabile per godere una buona salute è la pulizia del corpo. Ogni giovane perciò, non appena è in grado di aver cura di sè, senza bisogno di chi lo assista, deve appena sceso dal letto ogni mattino, lavarsi accuratamente la faccia e le mani, e, a quando a quando, anche i piedi, provvedendo, quando la stagione è propizia, a curare poi con qualche bagno la nettezza di tutto il corpo.

E questo io raccomando vivamente, perchè fu una cosa trascurata anche troppo molto tempo, come lo è ancora in parte da taluni oggidì, e che ha frattanto grande influenza nel sistema igienico, e dà maggiore elasticità alle

membra, e vince dall' origine il fastidio e il dànno di non poche malattie della pelle.

Nè questo solo è importante, ma occorre ancora tenere gli abiti ben puliti, che è vergognoso invero il portarli macchiati qua e là, come lo avere le calzature sporche e il tutto male in assetto, da parere altrettanti monelli.

L'ordine in ogni modo è importante sempre non solo in noi stessi, siccome ancora in tutto ciò che ne circonda, epperciò aggiungo altresì che un allievo diligente deve tenere pure i suoi quaderni ed i libri, per quanto è possibile, sempre puliti.

Osservate intanto quale differenza vi ha tra un giovane tutto lindo e ben disposto, e quell'altro colla biancheria sudicia, con macchie qua e là, i capelli arruffati, le unghie coll'orlo nero, gli abiti in disordine, una cravattina al collo che pare un pezzo di corda!... Affè che la è una vera vergogna!

E che sì che per non cadere in tale eccesso, non è mica necessaria gran cosa!... Senza dubbio non tutti i giovani sono in condizione di vestire in modo distinto; ma cogli abiti anche i

più semplici, dirò persino alcun po' rappezzati, si può fare decente figura se si vorrà curare la nettezza e il buon ordine.

E qui mi occorre fare un' avvertenza per le giovinette, per le quali non sono al certo necessarie generalmente le precedenti raccomandazioni, mentre al solito esse cadono in un eccesso contrario. È assai raro difatti il caso di vedere una ragazzina male in arnese, il che, ove avvenga, riesce ancor più sgradevole, essendo naturale nella donna la pulizia ed anzi una certa attillatura della persona. — Ma qui appunto sta il male, poichè per un eccessivo amor proprio delle madri, esse talvolta si lasciano allettare dal desiderio di vedere le loro figlie vestite con sfarzo, da parer quasi altrettanti fantocci, onde ne viene un gran perditempo dapprima, poi un amore al lusso, una boria in quelle che hanno più mezzi di poter fare spese inutili e soverchie, e conseguentemente piccole invidiuzze, che mal si confanno a giovanette, le quali devono avvezzarsi alle conseguenze del vivere sociale, pensando che il merito delle persone non sta negli abiti, ma sì

in una maggior valentìa negli studi e nelle migliori qualità morali.

Oh, quanto tempo non consumano mai vanamente molte di esse davanti allo specchio, e come già fin da piccine si guardano l'una e l'altra, e si impazientano se qualche parte del loro vestire o della acconciatura non riesce proprio a modo loro!

Se si sapesse quali conseguenze ne derivano per le famiglie; quanti matrimonii più tardi non si contraggono pel timore di dover buttar via somme favolose e sproporzionate alla fortuna pur considerevole, secondo il vario stato, solo per pagare le stoffe, le modiste, le sarte e che so io!...

E in fin dei conti poi quale è l'ultimo risultato? Piene di illusioni, le giovinette non sanno calcolarlo per certo; ma volgano alcuni anni, e sapranno dirmi in allora se non sarebbe stato meglio per loro lo accontentarsi di un vestire modesto e pulito, senza lasciarsi sedurre dalla vanità.

Queste osservazioni a prima vista paiono alquanto precoci per giovinette che si trovano

ancora nelle scuole elementari, ma siccome in oggi le loro intelligenze si sviluppano molto più per tempo, e siccome io spero che le loro madri non disdegneranno pure di leggere ciò che le riguarda, mi sono lasciato indurre a trattare un po' più diffusamente un argomento che è di somma importanza, e che ha massima influenza in ogni modo su tutta la vita delle crescenti generazioni.

II.

In iscuola.

Questo argomento, importante oltremodo, l'ho già trattato nel *Galateo Popolare* (1), accennando partitamente sia i doveri degli allievi, sia gli obblighi che incombono pure a tutti gli insegnanti; con tutto ciò mi giova qui ripetere quanto riguarda più specialmente voi, miei cari giovani, che le molte volte non apprezzate abbastanza tutto il merito che hanno quelle persone che si assumono il grave e dilicato ufficio di consacrare gran parte della loro vita nel cercar di darvi una buona istruzione.

(1) *Piccolo Galateo Popolare.* Seconda edizione riveduta ed accresciuta dall'Autore. Torino 1880, Ditta G. B. Paravia e Comp. Quest'opera fu premiata dall'XI Congresso Pedagogico e VI Esposizione didattica tenutasi in Roma, Ottobre 1880.

Oh, se sapeste quale improba fatica esse debbono sostenere!... Quanta violenza debbono farsi le molte volte per frenare l'impazienza che si desta naturalmente nel vedere male corrisposte le loro cure!

Se tutti gli allievi fossero studiosi davvero, la cosa non solo riescirebbe agevole, ma procaccierebbe anzi ancora una soddisfazione ai maestri, vedendo gli utili risultati delle loro cure... Ma come mai possono essi trovarsi contenti, mentre ogni giorno scorgono degli allievi disattenti, ciarlieri, indisciplinati, pur quando stanno compiendo i proprii doveri, mentre, nell'esaminare i lavori, vi trovano cotanti errori, che ben sanno essere stati commessi per lo più per mera divagazione; mentre ad eccezione di un certo numero che studia e progredisce, ed anela ai premii mensili per disporsi a subire poi un buon esame, provano il disgusto di ravvisarne altri molti poco o nulla bramosi di farsi onore, non cercando che darsi spasso in ogni maniera!

Oh, sì, lasciatemelo credere, poichè in fondo io ho fiducia che, fatte rarissime eccezioni, voi tutti avete buon cuore, tutto questo proviene

non da cattive intenzioni, ma soltanto da poca riflessione e nulla più. Sicchè, meditando quanto sopra a mente tranquilla, chi sa che non vi nasca un qualche rimorso al pensare come e quanto avete mancato ai vostri doveri; chi sa che non vi mettiate meglio sul sodo a seguire l'esempio di quei vostri compagni, i quali già sono il modello che tutti dovrebbero sempre imitare!

Così avvenga oggimai, ed io avrò ottenuto larghissimo premio del lavoro che ho intrapreso come già dissi, per unico vostro bene.

III.

Tolleranza reciproca.

Allo stesso modo che ognuno ha una fisonomia diversa, e qual più qual meno una differente corporatura, così varia del paro è l'indole delle persone, e chi è di carattere aperto e piacevole, chi tende più al serio; altri ama starsene quasi sempre da sè, tutto intento allo studio, ed altri, spensierato e chiassoso, vorrebbe essere sempre in moto, bramoso senza più di trastullarsi di continuo da mane a sera.

Da ciò ne consegue che il vario modo di pensare rende talvolta anche troppo difficile fra due persone l'essere d'accordo e il frequentarsi, e diminuisce così non solo le reciproche relazioni, ma cagiona ben anche dissapori e quistioni che pur si potrebbero evitare. Poichè

nella vita sociale, sia in famiglia, sia nelle scuole, sia ancora in tutte le contingenze d'ogni fatta, per affari, od anche solo per piacevoli convegni, se non si ha questa benigna tolleranza che è il perno di ogni onesta azione, a vece di stringersi vincoli di amorevolezza, si accresceranno sempre più i dispareri, viemmeglio accresciuti da maligne insinuazioni e fomentati da quei perversi che si compiacciono nel favorire le disunioni domestiche, come pur quelle d'ogni altra sorta.

E questo gli è un pensiero che deve aversi in mira sino dai primi anni, moderando all'uopo il proprio carattere, combattendo l' impeto delle passioni, le quali ci consigliano sempre di fare a modo nostro, senza tener conto delle opinioni altrui, senza arrendersi ai benigni suggerimenti di quelle persone che pure hanno il coraggio di farci conoscere gli eccessi, verso i quali ci lasciamo inconsideratamente trascinare. Quale mai può essere difatto il vivere di chi presuntuoso e intollerante non sa acconciarsi mai all'altrui modo di vedere, e pretenderebbe che tutto si facesse giusta la propria volontà?

Anche i più indulgenti a poco a poco si allontaneranno da lui per scansare persino il pericolo di ogni querela, nè tarderà a venire il giorno in cui, isolato necessariamente dalla Società, in uggia agli stessi congiunti, sarà condannato a vivere come un misantropo, inutile altrui e fastidioso a sè stesso.

IV.

Rispetto e buone maniere.

Il giovane bene educato è rispettoso con tutti: che se è un sacro dovere per lui un ossequio affettuoso verso i proprii genitori, verso tutti coloro che hanno cura del suo insegnamento e di quanto concerne il suo benessere, l'età minore di assai richiede pure che egli tenga sempre un contegno quale si conviene a chi ben sa gli usi della vita. Poichè, se pur non fosse altro, chi manca di certi riguardi, verrà giudicato a ragione come villano, e non desterà mai simpatia in alcuno.

E questo rispetto si può dimostrare in più modi, sia col togliersi il cappello salutando, sia nel rispondere cortese, vincendo la timidezza naturale, alle domande che vengono fatte, sia

ancora, trovandosi per via ad incontrare signore e vecchi, nel lasciarli passare dalla parte del muro. Sono piccole cose, ma che dimostrano in un attimo che si seguono le norme di una buona civiltà.

Nè qui sarà fuor di proposito il ripetere che una delle prime cose che si debbono cercare vivendo in Società gli è di guadagnarsi la benevolenza e la stima generale, il che sarà molto difficile di avere poi se non s'incomincia dai primi anni a meritarli con una lodevole condotta.

E questo senza fallo non si potrà ottenere, ove non si faccia talvolta qualche sacrificio d'amor proprio. Eppure la è così e, senza ledere le nostre intime convinzioni, bisogna pure a tempo e luogo sopportare con pazienza le persone noiose, e tollerare le opinioni diverse, non lasciandoci trascinare mai a voler sostenere troppo violentemente le nostre, tanto più potendo avvenire sovente che in fin dei conti la ragione non si trovi poi del tutto dalla nostra parte.

V.

Riguardi cogli inferiori.

L'ineguaglianza delle classi, fa sì che mentre alcuni privilegiati dalla fortuna nuotano, come suol dirsi, nelle ricchezze, ed un non picciolo numero di famiglie gode una certa agiatezza procacciata col lavoro, negli impieghi, nel commercio, con varii mezzi onesti od anche coi frutti delle proprie sostanze, vi ha pure una infinita moltitudine di persone che sono costrette a vivere in dipendenza degli altri.

Ma questa superiorità, dirò così, che risulta dalla miglior condizione sociale, non dà punto il diritto di abusarne trattando con mal garbo, strapazzando violentemente gli inferiori i quali perloppiù non possono nemmeno difendersi! Con tutto ciò un siffatto mal vezzo molti lo

hanno e non solo coi proprii servi, ma ben anche con tutti quelli che per il proprio ufficio debbono ricevere qualche ordine e dipendere temporariamente da loro. Mancando per tal modo ad ogni principio di buona educazione, a segno da cadere persino in qualche biasimevole eccesso, essi finiscono col rendersi immeritevoli di ogni benevolenza, e se pure sono serviti, lo è e lo sarà sempre per sola necessità, e con qualche dispetto, finchè il maltrattato non trovi modo di occuparsi altrove. . .

E questo ricordate anche voi, giovani miei, imparando a tollerare alcun poco gli altrui errori, le involontarie mancanze, siccome è naturale desiderio che venga fatto a vostro riguardo; pensate allo stato in cui si trova chi è condannato quasi sempre a rinunziare alla volontà propria per adattarsi agli ordini, non poche volte pure capricciosi assai, de' suoi superiori, e ne otterrete il doppio premio di non avervi a rimordere da poi di essere stati di soverchio esigenti, intantochè sarete in pari tempo trattati con una certa amorevolezza, la quale rende più gradito assai ogni servizio.

VI.

Beneficenza.

Se v' ha cosa che stringa il cuore gli è il vedere quanti miserabili trascinano la vita fra gli stenti, privi di tutto, e travagliati bene spesso da gravi infermità!

Chi ha la fortuna di vivere in seno alla propria famiglia, più o meno in florido stato, ma con buona salute e senza difettare di quanto gli è necessario, talvolta dura persino fatica a credere che v' abbiano creature molto disgraziate, fra le quali destano poi vieppiù compassione gli storpi, i ciechi, i vecchi ed i fanciulli, che perloppiù non sanno o non possono guadagnarsi il vitto.

Quindi quel sentimento ingenito in chiunque ha un animo gentile, ci sprona a fare

quanto sta in noi per alleviare almeno in parte simili sventure, e mentre le vostre famiglie, a seconda dei loro mezzi distribuiranno pure opportune elemosine, sarà bene che anche voi facciate quel poco di cui siete in grado per i vostri simili che soffrono. Oh, non potete credere come riesce soddisfacente il vedere talvolta un giovinetto privarsi di qualche moneta che forse già aveva destinata a comprarsi qualche giocattolo, o che so io, per destinarla ad opera benefica! E se ciò sarà avvenuto a voi, come credo alcune volte, vi ricorderete per certo quale viva soddisfazione avrete provato in voi medesimi, udendo le parole di benedizione dei miseri sovvenuti!

Osservo intanto che intitolando questo capitolo beneficenza, ho inteso di comprendervi ancora ogni altra buona azione, poichè come dice il proverbio: « la carità non è tutta di pane » e vi sono più mezzi per esercitarla, fra i quali pongo in primo grado la sollecitudine nel visitare i compagni, ed anche altre persone inferme, tenendo loro compagnia, e porgendo loro quegli aiuti di cui possono abbisognare.

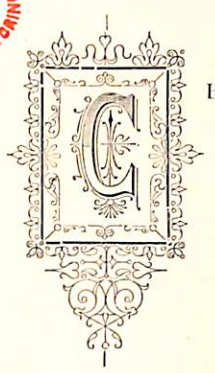
Ed è pure una vera e santa carità il saper compatire le infermità altrui, ben lungi dal prendere a dileggio i rachitici, i mal disposti nella persona, od anche quelli che hanno poco ingegno e disinvoltura, sicchè quando si vede qualche giovinotto gridar dietro a qualcuno di quei disgraziati, pur troppo si prova il triste convincimento che esso non ha punto buon cuore.

Ma questo non sarà certo di voi, io lo spero, poichè la mia mente rifugge persino dal pensiero che voi possiate cadere in un simile eccesso.

VII.

Gli animali.

PROVINCIA DI TORINO



Chi maltratta gli animali dà prova di avere un cuore cattivo, e non par vero che tra giovani i quali dovrebbero anzi nutrire compassione e dirò pure benevolenza per essi, dacchè ci sono di servigio e sovente ancora di passatempo, vi abbia chi si compiace a farli soffrire!

L'uomo senza dubbio ha il diritto di valersi degli animali per molti usi, e questo non solo, ma sì ancora di giovarsene per proprio cibo; ciò però non deve esser fatto con modi barbari mai, ed anzi, per quanto è possibile, un senso di umanità gli impone di usare tutti i riguardi per non torturarli inutilmente.

Pur troppo insieme cogli animali innocui ve ne hanno ancora molti feroci e dannosi che l' uomo deve distruggere per sua difesa. Ma in questi casi ancora, si procuri di non martirizzarli senza bisogno, quasi per una crudeltà raffinata.

Da assai tempo, in America prima, quindi in Inghilterra, e successivamente in pressochè tutti gli Stati di Europa si costituirono delle Società protettrici degli animali, le quali hanno il lodevole scopo di combattere tutti i maltrattamenti che loro si fanno, come pure di premiare chi ne ha cura e dà prova di sensi pietosi a favor loro.

Ed è certo che queste Società meritano di essere favorite ed incoraggiate nel loro pietoso intendimento; ma intanto però non converrebbe che esse spingessero troppo oltre la caritatevole crociata intrapresa a favore delle bestie, precludendo alla scienza la via di fare studi importantissimi a vantaggio dell'umanità.

Io alludo quì alla vivisezione, di cui per certo avrete inteso parlare, e per chi non lo sapesse, è il sistema medico-chirurgico di fare

ogni sorta di esperimenti su quegli animali la cui conformazione interna ha una stretta analogia col corpo umano, per cercare come si distribuisce il cibo, e quale azione hanno parecchi medicinali anche velenosi, e via via, siccome pure per la parte anatomica, continuando uno studio comparativo che ha già prodotto preziosi risultati, ed altri ancora è destinato a darne per l'avvenire, ove non si frapponga ostacolo a tutte quelle importantissime ricerche, delle quali eletti ingegni si vanno occupando.

Certamente laddove si potesse farne a meno, sarebbe inopportuno il far soffrire cotanti animali; ma poichè la scienza lo esige, e molti studi non si possono fare sui cadaveri umani, occorrendo indispensabilmente agire sui corpi che sono ancora in vita, lasciamo da parte ogni ingiusta e dirò anzi stolta recriminazione, pensando soltanto al beneficio che ne viene alla umanità sofferente.

Due cose bensì devo notare: la prima si è che i giovani non assistano mai inutilmente, quasi per una biasimevole curiosità, alla uccisione dei quadrupedi, quali buoi, maiali, agnelli,

e nemmeno a quella dei volatili quando si fa in casa dalle cuoche. È uno spettacolo che a lungo andare indurisce il cuore.

D'altra parte poi raccomando a tutti di unirsi a combattere il crudele sistema di portare al mercato gli agnelli appesi per le gambe col capo in giù, e dindi, capponi, polli allo stesso modo senza alcuna pietà.

In questo le Società protettrici sono nel campo loro e fanno ottimamente a cercare di ottenere che sia vietato un tale uso quanto mai inumano!

VIII.

Impiego del tempo.

Fra le buone massime dettate da quell'uomo grande davvero, che fu Beniamino Franklin, vi è pur questa che *il tempo è moneta!*

E queste parole, che vediamo ripetute frequentemente, vorrei pure che fossero meditate di continuo da voi, miei cari, a fine di trarre profitto di ogni momento che passa, giacchè lo vedete pur voi come il tempo vola davvero.

Accade talvolta bensì che le giornate paiono lunghe, quando cioè non si gode disgraziatamente buona salute, ed anche a voi, quando sedete svogliati in iscuola, il che, sia detto fra parentesi, non dovrebbe accader mai, ma se si tratta di divertirsi, allora sì che non par vero

come vien presto la sera!... E intanto non v'ha mai divario di sorta, lo sapete pur voi, nemmeno di un minuto nel volgere delle ore, e tardi avviene poi di rimpiangere, pur troppo sempre invano, quel tempo che si è spensieratamente perduto.

Ed io sono certo che ponendovi a letto la sera, e facendo, poichè avrete recitato le vostre orazioni, un breve esame di tutto quanto avete operato lungo il giorno, riconoscerete senza dubbio, che più o meno avreste potuto trovare il modo di fare alcune cose che avete lasciato addietro, o ben anche, dopo compiuti i vostri doveri, istruirvi sempre più con qualche buona lettura, o fare altro lavoro sia pur dilettevole, ma soprattutto non mai oziando, come neppure impiegando assai tempo di più di quanto occorre in qualsiasi circostanza.

Tenete bene a mente queste raccomandazioni, e non tarderete a trovarvene pienamente soddisfatti.

IX.

Le letture.

I progressi straordinarii che ha fatto la stampa in questi ultimi tempi hanno agevolato grandemente la pubblicazione di libri d'ogni sorta a molto minor prezzo, illustrandoli ancora con disegni, mezzo valido assai per renderli meglio graditi.

Ma, pur troppo, col bene è venuto anche un male per la diffusione di non poche opere che non dovrebbero così facilmente andare in mano del pubblico, e tanto meno dei giovanetti, e così dicasi ancora di quel gran numero di stampe, di fotografie, di giornali illustrati, indecenti e immorali che sono una vera vergogna!

E qual colpa ha egli il giovinetto inesperto, se talvolta si lascia allettare da siffatte pubblicazioni corruttrici, le quali gli rubano un tempo

prezioso che dovrebbe essere consacrato agli studi ed a buone letture morali, e intanto possono talvolta corrompergli il cuore con massime biasimevoli e nemiche di ogni sano principio!

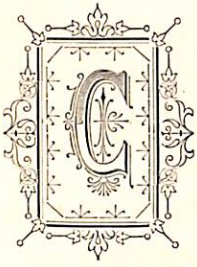
Quindi io vi raccomando caldamente di astenervi da ogni lettura che non vi sia consigliata dai parenti o dagli istitutori. Libri buoni, e non solo istruttivi, ma piacevoli molto vi sono, e a questi date sempre la preferenza. Eccovi *I Promessi Sposi* del Manzoni, eccovi il *Libro dell'adolescenza* del Mauri, e *I miei Ricordi* di Massimo d'Azeglio, e l'*Epistolario* del Giusti, coi quali vi formerete uno stile facile e corretto. Poi v'ha una caterva di *Racconti* del Cantù, del Thouar, del Fanfani; v'è l'*Osservatore* del Gozzi; vi sono i *Viaggi fantastici* di Giulio Verne, il *Robinson Crusoè*, ecc. Ma non tralasciate frattanto di prendere pure conoscenza della storia del nostro Paese, giacchè dovete ricordare anzitutto che siete Italiani, e che la è una vergogna l'ignorare l'origine e le vicende della Patria, alla quale dobbiamo devozione ed affetto. Fra i varii Compendii poi che si sono

fatti, raccomando quello di Ercole Ricotti, come il più perfetto e meglio ispirato da sani criterii.

A questo modo le letture vi saranno di vero giovamento, senza che dobbiate rimpiangere forse un giorno il tempo male speso, o le tristi conseguenze del veleno succhiato nelle pagine di pestiferi autori!

X.

La musica.



HIUNQUE ha una speciale simpatia per la musica, fa ottimamente, potendolo, di cominciare ad occuparsi da giovane a imparare a suonare quello stromento che meglio gli piace. Ma si noti bene che ho detto, potendolo, la quale condizione include, sia la possibilità e comodità di fare la spesa delle lezioni, col consenso delle famiglie, sia di aver tempo ad esercitarsi, senza arrecar danno agli altri studi scolastici, i quali debbono avere sempre la precedenza.

Così per il canto, il quale, a parer mio, occorrerebbe facesse sempre parte dell'insegnamento, sarà bene il coltivarlo sì e come si può nei Cori che vengono fatti cantare per esercizio, dacchè il mandar fuori voci più alte del con-

versare consueto è pure giovevole per i polmoni, e intanto si avvezza l'orecchio alla esatta armonia dei suoni.

Il canto del resto è segno di animo gaio, ed è pur gradevole l'udire un giovinetto, il quale, mentre attende a qualche non seria occupazione la accompagna canticchiando, in modo però da non recare disturbo in casa, una qualche aria appresa appunto nelle scuole, od anche alcun motivo delle Opere udite nei teatri.

Ne segue da ciò che taluni forse sin d'allora dimostrano qualche disposizione per andare sulle scene. Bisogna però considerare ben bene se si ha una vera simpatia, e non solo un capriccio, e se quindi si avrà la buona pazienza di fare tutti gli studi occorrenti, e in allora anche siffatta carriera può più tardi offerire grande attrattiva, del paro come nel suono di qualche stromento e medesimamente nella declamazione per divenire attori drammatici. A ogni modo però si dia retta sempre ai consigli di coloro che meglio sanno conoscere ciò che conviene davvero.

XI.

Esercizi ginnastici.

Voi tutti, qual più qual meno, amate il darvi moto, cercando ogni maniera di prendere spasso, e certo è che oltre l'esercizio regolare delle passeggiate, le quali non valgono a dare sviluppo a tutte le parti del corpo, giova moltissimo la ginnastica, che in oggi venne utilmente adottata in tutti i Collegii, come ancora nelle Scuole, e che ha inoltre speciale insegnamento mercè acconcie Società istituite a tale scopo in quasi tutte le città.

Ma se la ginnastica è altamente a lodarsi non solo per i giovani, come pure, sino a un certo segno, anche per le fanciulle, essa però vuol sempre venire esercitata giusta un sistema regolare, e non si devono mai eseguire altri esercizi fuor quelli che sono progressivamente

insegnati dai maestri, i quali sanno tener conto del maggiore o minore sviluppo fisico degli allievi, e quindi proporzionare riguardo a ciascuno, le difficoltà da superarsi.

Il volere far di più di quanto è prescritto, come cercano taluni per amor proprio, può riuscire dannoso, e già più d'una volta è avvenuto ad alcuni di fare pericolose cadute, o per soverchi sforzi soffrire dannosissime conseguenze.

Qui voglio ancora fare speciale raccomandazione a tutti perchè, ove avvenga di farsi sudare, si tengano lontani dalle correnti d'aria tanto più vestendo abiti molto leggieri, e non star fermi al sole, ma continuare a muoversi col dar luogo ad una continua traspirazione, che a gradi intanto va scemando, finchè viene a cessar quasi del tutto.

Ed altra istanza faccio ancora e vivissima, ed è di non lasciarsi indurre a bere acqua fresca e tanto meno ghiacciata, mentre si è sudati, il che può cagionare malattie pericolosissime.

Del resto ogni esercizio è buono per la gioventù, e giova nella stagione estiva il nuoto,

che accresce ancora il beneficio dei bagni, ma che deve essere esercitato nei luoghi che non presentino pericolo, e, finchè non si è bene esperti, sempre colla scorta di un valente insegnante.

E per ultimo, a tempo opportuno sono ottime del paro le corse pei monti, oramai diffuse per ogni dove, mercè le operose Società alpine; ma per le quali voi, giovanetti, non dovete arrischiarvi di soverchio, col tentare passi difficili o salite vertiginose, insomma seguendo la massima ripetuta più volte in queste pagine, che non avete a lasciarvi indurre mai a fare di più di quello che vi è indicato, ed esporvi a cose pericolose, le quali, facendo soffrire voi, cagionerebbero ancora serii dispiaceri e fastidi alle vostre famiglie.

XII.

Ghiottonerie.

Noi tutti nasciamo con una tendenza speciale alla ghiottoneria, la quale è pur troppo fomentata nella prima età dagli stessi parenti, che assai spesso per consolare, od anche per premiare i ragazzini, dànno loro ogni sorta di confetti. Il che è male assai, poichè nulla v'ha di più dannoso alla salute, come quelle molte golosità che si mangiano fuori pasto, e che quando sono, come quasi sempre, inzuccherate, finiscono per guastare i denti.

Ciò tanto è vero che se voi volete pensare le quante volte vi sarà avvenuto di non aver digerito perfettamente, dopo aver abusato alquanto nel gustare fuor di misura molti dolciumi, ben ricorderete il fastidio che ne avete

provato in seguito, quando fortunatamente pure non vi avranno cagionato una buona indigestione.

E dissi fuor di misura, dacchè non spingo certo il rigorismo a segno di richiedere che voi rinunziate assolutamente a prendere qualche confetto; ma state persuasi che, quanto meno vi avvezzerete a siffatte intemperanze, viemmeglio ve ne troverete appagati più tardi.

Poichè anche in questo la passione cresce, e vi si prende gusto colla speranza di non soffrirne, sicchè v'ha assai gente che già matura di età segue ad avere siffatta debolezza che è poi causa di non leggieri incomodi.

E quanto ho accennato delle ghiottonerie prese dai confettieri, sia pur detto per le frutta non mature, che i ragazzi divorano spesso senza criterio e che tosto o tardi finiscono col far male.

Arroge che quando non si ha lo stomaco perfettamente libero, anche il capo se ne risente, e vien meno la voglia di lavorare e talvolta si prova persino una certa sonnolenza lungo il giorno, certo segno di un malessere generale.

Attenetevi dunque quanto più potete a cibi sani, i soli che danno vigoria alle membra, e fanno veramente buon prò essendo facilmente digeriti, purchè non si ecceda nella quantità, e ve ne troverete assai meglio soddisfatti.

Una osservazione ancora e chiudo questo capitolo. Ricordatevi dunque, quando potete, il che dipende quasi sempre da voi, a non rimanere al tavolino sino all'ora dei pasti o ritornarvi subito dopo, la qual cosa è sfavorevole alla salute, tanto più quando si ha la cattiva abitudine di stare col petto appoggiato contro lo scrittoio.

A questo modo riuscirete sempre più aitanti della persona, il che deve essere ancora principalissimo vostro desiderio, sempre meglio disposti a compiere quegli ufficii ai quali vi dovrete più specialmente applicare.

XIII.

I liquori.

Gli è questo un argomento che a primo aspetto par quasi inutile il trattare con giovani della vostra età; siccome però l'uso, o dirò meglio, l'abuso delle bevande alcooliche si è talmente accresciuto in questi ultimi tempi, che non rade volte si fa loro buon viso ben anche nelle famiglie per nulla inclinate a mali costumi, credo utile il ricordarvi che pure in piccola quantità i liquori non fanno per voi.

Io sono lontano del credere opportuno il sistema di non far bere vino alla gioventù nei pasti quotidiani; si dia, più o meno annacquato, ed è giovevole a favorire la digestione; ma altri vini imbottigliati, sia esteri sia nazionali, fuori di qualche rarissima eccezione, mai.

E questo dico pur anche del « vermouth » ora siffattamente di moda, ma che al paro di ogni altra bibita spiritosa, non fa che dare un soverchio ed effimero eccitamento, dannoso in tutti e specialmente nella gioventù.

Poichè la è cosa certissima, confermata dalla esperienza di molti anni, che ogni liquore ha una azione vivissima sul cervello, e siccome è generalmente gradevole al palato alletta assai a farne uso. E dal poco intanto si va innanzi sempre al più, per quella massima progressiva che è la conseguenza naturale di tutti i vizi non combattuti e frenati sul loro esordire, sicchè non di rado si finisce per provarne le conseguenze fatali.

Io ho conosciuto un giovinotto che datosi a siffatta abitudine all'insaputa de' suoi parenti, in pochi anni perduto l'appetito, affranto da una continua svogliatezza, non tardò a morire consunto, vittima di una funesta ingordigia.

Questa malaugurata tendenza pur troppo è generale non solo nelle nazioni incivilite, ma presso gli stessi popoli selvaggi, e già molto si è fatto sopratutto per combatterla colle bene-

merite Società di temperanza, poichè essa è causa della maggior parte delle miserie e dei delitti che contristano e funestano l'umanità.

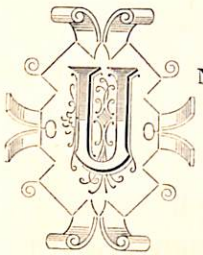
Ma il vizio si propaga sempre più, per cui bisogna curare di non lasciarsi sedurre dai mali esempi, evitando sin da principio ogni seduzione.

E dacchè ho parlato di bevande eccitanti, alle quali si devono aggiungere i cibi soverchiamente aromatizzati e le carni soprattutto di maiale, aggiungo ancora che voi dovete astenervi dal caffè, che troppo facilmente vi si dà dopo i pasti, mentre gli è già molto che ne mettiate insieme col latte a colazione, ma in proporzioni assai minori, quando che miglior sistema sarebbe non prenderne affatto.

Se sapeste come importa a sviluppare il vostro fisico un regime sano ed igienico! E ne tengano gran conto le vostre famiglie, alle quali oso raccomandare la lettura di queste pagine, poichè esse sono ispirate dal desiderio di vedervi crescere sempre più robusti e benestanti, certi così di godere una vita lunga assai, non fastidita da molti mali che con prudente sistema si possono evitare!

XIV.

Del fumare.



N argomento assai più importante di quanto crediate, è questo, cari miei giovani, e che può avere anch' esso ben funeste conseguenze!

L'uso del fumare, limitato in sul cominciare di questo secolo ai soli uomini di mare, ai cacciatori ed a poche altre persone per mezzo della pipa, pur troppo colla invenzione dei sigari e dei sigaretti, andò diffondendosi rapidamente per tutto il mondo in modo straordinario.

Chi ricorda ancora quei tempi in cui persino nelle bettole stava scritto sui muri: *Qui non si fuma!* Oggimai gli è un miracolo che vi siano alcuni luoghi in cui venga proibito questo malvezzo. Tutte le classi lo hanno adottato, e dalle aule principesche ai più luridi

bugigattoli, per ogni dove si fuma senza ritegno. Che più? Le stesse signore, e le più eleganti le prime, quasi tutte non disdegnano lasciarsi vedere col sigaretto in bocca, fatte schiave esse pure di una pessima abitudine che ammorba l'alito, annerisce e corrode i denti e fa danno alla salute.

Ma intanto se dappertutto si fuma, e perchè non lo potremo noi pure? direte voi, pur troppo non abbastanza intimoriti dai pericoli certissimi che vi ho accennato...

Il perchè, rispondo io, la è la buona ragione anzitutto che non bisogna lasciarsi trascinare così facilmente dalla manìa della imitazione.

E non è questa forse quella che vi ha invogliati a fumare?

Se non aveste veduto mai altri col sigaro in bocca, vi sarebbe venuto questo desiderio?

Mai no.

Ecco dunque che non un bisogno, ma un capriccio, ma il desiderio quasi di farvi scorgere da più di quello che siete, è sprone a voler adottare questa malaugurata abitudine che non può giovarvi in modo alcuno giammai.

Se sapeste quanti rimasero vittime di questo malvezzo!... Poichè pur troppo quando si incomincia a fumare, gli è come in altri vizi, in cui si progredisce a grado a grado dal poco al molto, in guisa che giunti a un certo segno, non è più possibile frenarsi, e viene ad essere un imperioso bisogno ciò che in principio era una semplice velleità.

Ma intanto il male si fa ; la nicotina agisce potentemente sul cervello ; producendo un soverchio eccitamento essa rende i nervi sempre più sensibili, sicchè mentre al primo momento sembra che dia vigore alla fantasia, al paro di tutti i liquori poco dopo cagiona un deplorevole abbattimento.

E questi sintomi che negli uomini robusti si manifestano assai meno, nei giovinetti agiscono più prontamente e con assai maggior forza, ed io sono certo che se guardate i vostri compagni che già si lasciarono trascinare a siffatto vizio, non tarderete a ravvisarli magri, sparuti, cogli occhi lividi, e sovente ancora con una tosse maligna, indizio del male che si va formando lentamente nel loro stomaco.

XV.

Il giuoco.

OLTE attrattive pur troppo ha il giuoco; sino dalla prima età la gioventù prova una tendenza singolare per questo passatempo il quale, a seconda delle circostanze e del modo, le molte volte non è punto riprovevole, ma che pure nel corso della vita può anche avere i più tristi risultati.

Nella prima età, quando non si può occupare ancora assai tempo la mente dei ragazzini, vi sono molti giuochi semplici, e sino a un certo punto ben anche istruttivi, che riescono opportuni per non lasciarli rimanere del tutto inoperosi e svogliati; ma non appena comin-

ciano gli studi, si devono man mano scemare i giuochi, eccettuati quelli che sono una specie di esercizio ginnastico siccome ve ne hanno parecchi, poichè gli altri tutti, come le carte, divengono un' abitudine che cresce sempre più per la manìa del guadagno, e che finisce per inasprire gli animi a segno da renderli intolleranti e malvagi.

Poichè credetelo, cari miei, quasi tutti i principii paiono innocui, ma quelli che hanno in sè il germe dei vizio, a lungo andare si fanno pericolosi e peggio.

La passione del giuoco distoglie da ogni amore allo studio; essa si fa padrona degli animi, sicchè altro più non si sogna, e così a grado a grado non solo impoverisce il disgraziato che non la sa combattere, ma finisce soventi volte per mandarlo in rovina e promuovere persino i suicidii.

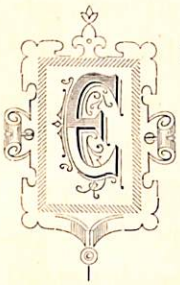
Io vi ho qui presentato uno spettacolo doloroso quanto mai! Ma lo volli fare perchè nella prima età ho avuto alcuni compagni i quali trascinati da siffatta passione finirono miseramente di vivere molto giovani ancora.

Ora senza giungere a tali estremi, che pur troppo si fanno più frequenti ogni dì, come lo provano le bische, perloppiù con giuochi proibiti, ed anche senza di ciò quella immoralissima di Monte Carlo, state certi che, come ho detto, l'amore del giuoco preoccupando la mente la rende meno inchinevole allo studio, poichè persino in iscuola, a vece di attendere alle lezioni, già si pensa a giocare, e si fa bene spesso tutto in furia e male per potersi dare a quel prediletto passatempo !

Nè qui voglio discorrere nemmeno di quei pochi spensierati che talvolta persino, ingannando le loro famiglie, tralasciano di andare a scuola, per correre a giocare, nel qual caso essi si rendono colpevoli di tre errori, mancando cioè ai proprii doveri di studio, abbandonandosi a biasimevole trattenimento, e ingannando per ultimo i genitori e quegli altri tutti che hanno di loro cura amorevole.

E basti il fin qui detto su questo argomento per indurvi a dar retta ai miei consigli, dei quali più tardi saprete apprezzare coscienziosamente tutto il valore.

Commiato.



D ora, cari giovani, io vi lascio colla fiducia che ognuno di voi, a seconda che potrà averne bisogno, vorrà far tesoro degli amorevoli ammaestramenti che ho qui registrato.

E ponete bene a mente che non è vero, siccome si dice da taluni, che i vecchi non sanno o non vogliono tener conto del grande divario che corre tra loro e la gioventù, senza ricordare quali erano essi pure molti anni addietro, e quindi rifiutano di tollerare la vivacità anche un po' soverchia, e certe piccole scappatelle che sono conseguenza naturale di quel bollore giovanile che si prova nell'esordire della vita.

No, credetelo, questo in massima generale non è vero; e se noi ci dimostriamo alquanto esigenti in certe cose, gli è perchè abbiamo

imparato dalla esperienza come conviene saper frenare quegli impeti i quali, se non sono saggiamente moderati, possono influire su tutta l'esistenza... Quindi è che mentre non agiscono con sano criterio coloro che sono oltremodo rigorosi, senza saper compatire e all'uopo perdonare talune mancanze, e vorrebbero vedere nei giovani quella serietà e quel severo contegno che soli si addicono alla età matura, siate persuasi che fatte quelle rare eccezioni, anche noi sappiamo rifarci piccini e consigliarvi in modo da rendere possibile tutto quello svago che vi conviene, e che anzi è necessario per voi; ed a questa guisa, avviandovi pel più retto cammino, potrete riuscire un giorno ottimi cittadini, stimati dovunque, con vera soddisfazione delle vostre famiglie e di voi stessi, paghi sempre più di aver compiuto pienamente il vostro dovere.

FINE

AMM. PROV. DI TORINO
№ 15657
BIBLIOTECA
115515

INDICE

Ai Giovani Lettori . . . . . *Pag.* 5

I. La pulizia e il vestire . . . . . » 7

II. In iscuola . . . . . » 13

III. Tolleranza reciproca . . . . . » 17

IV. Rispetto e buone maniere . . . . . » 21

V. Riguardi cogli inferiori . . . . . » 23

VI. Beneficenza . . . . . » 25

VII. Gli animali . . . . . » 29

VIII. Impiego del tempo . . . . . » 33

IX. Le letture . . . . . » 35

X. La musica . . . . . » 39

XI. Esercizi ginnastici . . . . . » 41

XII. Ghiottonerie . . . . . » 45

XIII. I liquori . . . . . » 49

XIV. Del fumare . . . . . » 53

XV. Il giuoco . . . . . » 57

Commiato . . . . . » 61

Prezzo del presente L. 0,60.

Alcune fra le Opere dello stesso Autore

Racconti per fanciulli. — Serie prima e seconda. Tipografia Unione Tip. Editrice già Pomba . . L. 1 60

Premiato dal Congresso Pedagogico di Torino, 1870.

In ferrovia; *da Cavallermaggiore ad Alessandria.* — Tip. Paravia, 1870 . . . . . » 0 80

Premiato con Med. d'argento dal Congresso Pedag. di Milano.

Le fanciulle sulle scene. — Quattro commediole educative. Tip. Paravia, 1871 . . . . . » 0 50

Premiato con Med. d'argento dal Congresso Pedag. di Napoli.

Piccolo Galateo popolare. — Seconda edizione. Tip. Paravia, 1880 . . . . . » 0 50

Premiato con Menzione onor. dal Congresso Pedag. di Roma.

Il linguaggio del cuore. — Raccolta di brevissime poesie e dialoghetti da recitarsi nelle famiglie e nelle scuole infantili ed elementari per capo d'anno e giorni onomastici, nella distribuzione dei premi, visita alle scuole, ecc. . . . . » 0 60

Per musica. — Romanze — Melodie — Arie — Duetti — Canti educativi — Cori popolari per le classi operaie e per la gioventù. Raccolta dedicata ai signori maestri e compositori. Tip. Paravia, 1884 . . » 1 25

Ultime foglie. — Canti storici popolari, cori per musica e altre poesie. Tip. Paravia, 1878. . . » 1 50

Il canzoniere popolare della gioventù. — Tip. Paravia, 1870 . . . . . » 0 75

Dialoghetti e cantilene di accompagnamento ad esercizi ginnastici per le scuole infantili. Tip. Paravia, 1881, 1 fasc. in-16. . . . . » 0 50

Quattro commediole *per soli fanciulli.* — Tip. Paravia, 1871, in-16 . . . . . » 0 50

Si vendono separatamente cent. 20 caduna.

Due rari modelli (in un atto). -- *Il giorno onomastico* (in due atti). — *La carità ricompensata* (in un atto). — *Una baronia effimera* (in un atto).